

おいしい水と、うまい空気で、人とお米が育つまち

写真の町

# ひがしかわ

Public relations brochure of Higashikawa

- ▶ ようこそ ルーイエナ、友好の来訪ふたび
- ▶ 東小建設の基本計画案で住民説明会



8

2011 August  
No.694

## CONTENTS

<b>ようこそ ルーイエナ、友好の来訪ふたたび</b>	<b>3</b>
<b>まち・タウン</b>	<b>4</b>
○町と建設業協会が災害時対策を協定 ○集中豪雨災害の調査報告会、関心高く会場満員 ○初夏の晴天にぎわす町民運動会 ○先人の労苦をしのいで平和の誓い新た ほか	
<b>大雪地区広域連合からのお知らせ</b>	<b>7</b>
○被保険者証、認定証の更新時期です	
<b>今、生き生きと</b>	<b>8</b>
○No.46 木彫作家 西山忠男さん	
<b>町長コラム「飲水思源(いんすいしげん)」</b>	<b>10</b>
○「元気な証し」の住民力と発信力 ◇新刊図書・ビデオ案内	
<b>大雪山の素顔</b>	<b>11</b>
○川が教えてくれたこと(最終回) 環境省東川自然保護官事務所 佐藤一交さん ◇俳句	
<b>くらし・ネットワーク</b>	<b>12</b>
○町民パソコン教室を開きます ○児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給は現況届、所得状況届の提出を ○赤十字の活動資金で協力ありがとうございました ○農業委員会委員の選挙結果 ○B & G海洋センターの下半期施設利用説明会 ○忠別みこしの担ぎ手を募集 ほか	
<b>子育てチャンネル</b>	<b>18</b>
○生卵(卵一個から何かが始まる) 三原真琴さん	
<b>保健だより</b>	<b>19</b>
○健康寿命を延ばそう	
<b>おいしい手料理</b>	<b>20</b>
○「特集・秘伝の万能たれ」 キトウシ高原ホテル料理長 富塚 守さん	

英語のページは休載いたします



第5回ひがしかわ大写真展  
町民一般部門 準グランプリ  
「トライアスロン、仲間」  
小坂順子さん撮影

歓迎会であいさつしたグンティス町長。東川町では日本文化の体験や日本企業の進んだ技術を学ぶなど、今後の両町の友好と発展に結びつく交流にしたいと期待を述べられました(7月7日、農村環境改善センターで)



来町したのは、グンティス・グラドキンス町議会議長(町長)、グナ・キベレ観光局企業活動支援局長、ヴィダルス・ズイエドリス市立高等学校長、イルゼ・レスカ・イエル中学校長のほか、同町を代表する企業の会長、社長7人など15人。

## 絆深めた2つの文化 ようこそ ルーイエナ、友好の来訪ふたたび

姉妹町提携をしているラトビア共和国・ルーイエナ町から2度目の訪問団が来町しました。一行は1週間にわたって滞在し、東川ラトビア交流協会(青木哲也会長)との交流、技術、文化、観光視察を行って友好を深めました。その交流の様子を写真で紹介します。

7月7日から同月14日まで北海道に滞在し、町内で茶道、禅とお香の体験、木工会社、工作機械製造会社など企業見学、そして美瑛、富良野、小樽、札幌市内観光と盛りだくさんの視察、見学、観光を満喫して帰国しました。

同町からの訪問団来町は、姉妹提携をした2008(平成20)年以来。今回は企業トップの方々が多く、日本への物産輸出を中心とした今後の経済交流の可能性を探ったようです。



「ラトビアの料理を東川の皆さんに紹介したい」と豆料理、豚肉料理、ジャガイモ料理、パン、デザート、豪華コースを作った夕食会でふるまってくれました(7月10日、農村環境改善センターで)



学校訪問は東小、東中、東川高校、幼児センターを訪れました(7月8日、東中で)



「中古でいいから手に入らないか?」と除雪用大型機材に興味津々(7月12日、役場で)



原木皮むき機の製造工場内では次々質問がー(7月8日、エノ産業で)



山のない国から来た一行は旭岳登山に大満足(7月11日)



大規模きのご栽培の様子に関心しきり(7月8日、造形美術のきのご栽培棟で)



陶芸の体験講座(7月8日、理造夢工房で)＝ほかにも茶道、生け花、手芸(刺しゅう)、お香に挑戦

### 東小建設の基本計画案で住民説明会

7月17日、役場大会議室で「東川小学校等の建設基本計画に関する説明会」が開かれました。



会場には、東川小学校の建設を考える会(佐竹司兆会長)の皆さんを中心に、24人が来場しました。

今年4月にまとまった事業計画の内容説明、質疑応答を行いました。町側は同会の事前申し入れ書に沿って8項目の質問に答えました。出席者からは「現在地から移転する必要はない」「小学校移転新築に関する住民投票を実施してほしい」などという意見が出ました。

松岡市郎町長は「町全体の活性化を考え、現校舎跡地は町全体が活性化するために活用すべき」と強調。また強く要望が上がった住民投票について「町議会という町民代表の審議、議決機関があり、改めて小学校建設場所での住民投票は行わない」などと理解を求めました。

東川小学校移転改築計画は、町開拓120年を迎える平成26年開校を目指し、敷地総面積約16・1畝、想定総事業費約40億円(来年度から新校舎、学童保育施設、食育体験施設などを建設予定。本年度は町議会の議決を経て「東川小学校等建設基本計画」に基づ

く実施設計などを予定しています。

同計画は、町、町教委が説明会を随時開いて、町民、父兄の皆さんへ事業内容の説明を進めています。

8月の説明会は、西部自治振興会地区(2日午後7時、西部コミセン)、第三同(10日同、第三コミセン)、中央同(11日同、農村環境改善センター)を予定しています(第一、第二両地区はすでに6月、7月に実施)。

### 町と建設業協会が災害時対策を協定

災害発生時の社会基盤復旧の応急対策に関して町と東川町建設業協会(藤田裕三会長)が応急対策協定を結びました。

「東川町の災害時における応急対策に関する協定書」として7月12日、松岡市町長と藤田裕三東川町建設業協会長の両者が文書を交換しました。町民の生命、身体、財産の安全と生

### 野菜生産者が親睦く夏野菜の生産に意欲新た

町内の野菜生産農家が一堂に集まって恒例の「夏の野菜生産者の集い」が7月2日、東川町農協で開かれました。



向について「東日本大震災の影響で5月までは消費が薄かったが、6月になって外食産業を中心に注文が増えてきた。しかし生育の遅れで葉ものを中心に1、2週間遅れており、この先生育が戻ると、一斉集中出荷になって市況は下がる」と近況報告。

東川町蔬菜園芸研究会(園田稔会長)の「ほうれん草」「長葱(ながねぎ)」「養液栽培生産」「軟白みつば」「ハーブ」「トマト」「ピーマン」「スイートコーン」「ブロッコリー」各部会の農家、ホクレン青果(株)、(株)キョクイチ、丸果旭川青果卸売市場(株)の卸・仲買関係者ら約150人が集いました。卸関係者は今年の野菜生産、市場動

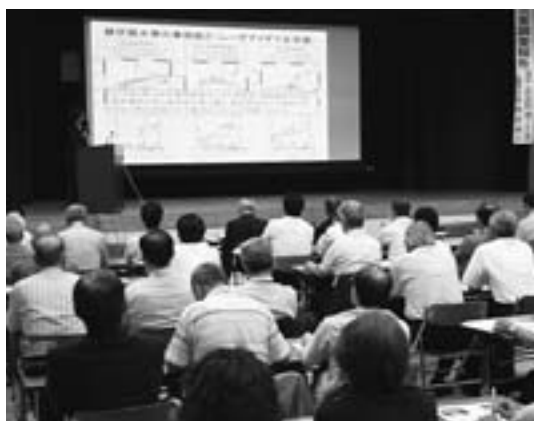
活を確保するため、町は同協会員企業10社に協力を要請し、建設資機材、従業員を動員して①障害物の除去、応急復旧②公共土木施設等の応急復旧③河川の水害防衛のための応急措置④応急対策に必要な建設資機材の調達、輸送⑤その他必要な事項への対策を講じることを定めています。



「今後何をどのくらい出せるか、出荷時期を明確にした多品目出荷を願いたい」と一層の出荷量アップに期待の声が出、バーベキュー料理を囲んで産地情報、市場状況を話し合っって交流を深めました。

### 集中豪雨災害の調査報告会、関心高く会場満員

昨年8月、東川町野花南の忠別川上流が氾濫して犠牲者2人、負傷者2人を出した忠別川上流災害の調査報告会が7月14日農村環境改善センターで開かれ、満員の会場が皆さんの関心の高さをうかがわせました。



た」と指摘。今後急激な流量増加に対する備えの必要性を指摘しました。「昨年の豪雨は真夜中だった。忠別ダムが洪水を防いだが、非難情報が間に合わない。中小河川の倉沼川、ポン倉沼川、サンル川に集中豪雨が降ったら非難時間が限られてしまう」

同災害調査団長の北大大学院工学研究院、清水康行、鈴木栄一両教授が来町しました。清水教授は、時間経過ごとの災害発生推移をまとめました。

道道天人峡美瑛線の道路決壊地点、道道旭川旭岳温泉線の上忠別橋付近では、ともに河川流量が毎秒6〜7㍓にも及んで、河床が2㍓以上洗堀、護岸が2㍓以上侵食されました。

鈴木教授は河川防災の観点から「今まで想定していた河川災害は、ゆっくりと河川流量が増えて川が氾濫するものだった。しかし昨年は毎秒300㍓もの水量が一気に流れ、大雨警報が出たから2時間で洪水になるケースだっ

と、ハザードマップ危険エリアの町内防災教育、避難訓練の必要性も指摘しました。

### 消防総合訓練、災害に備えて成果を披露

6月26日、東川小学校グラウンドで消防総合訓練大会が行われました。

大雪消防組合東川消防団の金盛勇松団長、他女性部を含む5個分団90人が勢ぞろい。火災、災害に対する日ごろの備えと訓練成果を見せました。

松岡市町長の関団に添えて、5個分団ともに足並みそろった礼式の小隊

### 初夏の晴天にむす町民運動会



7月3日、町民運動公園で第33回東川町民体育祭が開かれました。町内の一般10チーム、老人クラブ7クラブ約400人が参加しました。今年も26区を中心とした「ハイパワ126」チームが久しぶりに参戦。昨年

3種目を制覇した東川第三チームを破る。打倒第三」を指して各チームとともに熱戦を見せました。しかし第三チームは団結力を見せて全町百足(むかで)競争ではA、B2チームで1、2位を独占。全町俵かつぎリレー(男子)、全町混成リレーでも優勝し、今年も強豪ぶりを発揮しました。

例年盛り上がる最後の種目、全町綱引きは、優秀つきがたい熱戦の中、展望閣チームが昨年の覇者、ニューパワ1北町3丁目チームをわずかに下して優勝を奪還しました。



訓練を披露し、消防ポンプ車操法、一斉放水では的確ですばやい操作で防災の備えに対する信頼に込めました。訓練の終わりには、町内の基幹道路道道旭川旭岳温泉線を分列行進し、町民に勇姿を披露しました。

## ホクレン女子陸上部の選手が本物の走りを伝授



「みんなで走ろう！陸上教室」と題して、6月30日ホクレン女子陸上競技部の滝田剛監督、鈴木澄子主将（25）ら6選手、コーチ2人が東川小学校（村田俊昭校長）を訪れ、3、4年生116人に陸上競技の楽しさ、練習の仕方を教えました。

走る練習の前は準備が大切。調整運動は、本格的な練習前に体をどう動かすのかをしっかりと確認する運動です。「足上げ」「腿上げ」「足振り」「サイドステップ」「両足スキップ」の5種類を十分に運動し、地面に座つ

て両足開脚、閉脚、両足左右上下運動もしました。

柔軟運動をした後、紅白に分かれてリレー競争で思いっきり走る楽しさを満喫しました。「野菜を好き嫌いなくいっぱい食べることが大事」とお昼の給食と一緒に食べて食の大切さも勉強しました。

農業系統団体のホクレン（札幌）が社会貢献事業として今年から取り組みスタートしました。

道内唯一の実業団陸上部の選手が子供たちを直接コーチする試み。8月末までに道内の小、中学校5校を訪問する予定です。

## 中国人強制連行の殉難慰霊、平和の祈り新た

7月7日、東14号共同墓地で中国人強制連行殉難烈士（じゅんなんれっし）慰霊祭が行われました。



旭川市内、町内の関係者約80人が参列しました。町内の「江卸発電所・忠別川遊水池・朝鮮人強制連行・動員の歴史を掘る会」の会員の方も参列しました。

慰霊碑管理委員会代表委員の林次男東和土地改良区理事長は「戦時中、中国人強制連行だけでなく、多くの朝鮮人が強制労働させられた事実を受け止め、真相を究明しなければならぬ。今後、日中友好を深めなければならぬ」と追悼しました。

戦時中の1944（昭和19）年、日本に強制連行を受けた中国人のうち338人が、忠別川江卸発電所の建設にかんがいで用遊水池工事の労働者として使役され、過酷な労働、劣悪な環境の中で88人が亡くなりました。

7月2日、開拓功労者、戦没者を慰霊する音楽行進、慰霊追悼式が町内の中心市街地、開拓の碑前で行われました。

## 先人の労苦をしのんで平和の誓い新た

慰霊音楽行進は、晴天の中、陸上自衛隊第2音楽隊31人を先頭に、第二小37人、第三小28人、東川小50人、東川中28人、幼児センター園児が中心市街地1・5キロ（園児は約200名）を

パレードしました。ひがしかわ道草館前では第一小児童がそろいのほっぴで一小太鼓をにぎやかに打ち鳴らしました。

開拓の碑前の慰霊祭は関係者約100人が参列。戦没者213柱、開拓功労者、物故者250柱を慰霊しました。



負傷者48人、病気発症者も221人に上り、戦後1954（同29）年に慰霊法要、供養標を建立。以後現地供養が続いています。



## 後期高齢者医療保険、国民健康保険

## 被保険者証、認定証の更新時期です

8月から下表に示す被保険者証等が更新になります。現在お持ちの被保険者証等は7月末日の有効期限後に破棄してください。

病院や医院で受診時は、医療機関の窓口で新しい被保険者証等を提示してください（受給者証、認定証は被保険者証とセットで一緒にご使用ください）。

今回更新される受給者証、認定証以外にも、申請によって適用を受けられる認定証があります。ご希望の方は役場の国保担当窓口まで申請ください。

## 8月に更新する各種被保険者証等

後期高齢者医療加入者	①後期高齢者医療被保険者証（※1）	
	対象	加入者全員
	交付	該当者に郵送
	②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（※1）	
	対象	世帯全員が住民税非課税の方
	内容	・医療機関での窓口負担額の引き下げ（限度額の適用） ・入院した時の食事負担額の軽減
交付	該当者に郵送	
国民健康保険加入者 (70歳以上)	③国民健康保険高齢受給者証（※1）（※2）	
	対象	国保加入者全員
	交付	該当者に郵送
	④国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証（※1）	
	対象	国保加入者全員が住民税非課税の世帯
	内容	・医療機関での窓口負担額の引き下げ（限度額の適用） ・入院した時の食事負担額の軽減
交付	該当者に郵送。受理後印鑑を持参のうえ役場で申請手続きをしてください。	

※1：有効期限は①平成25年7月31日、②③④同24年7月31日（③④のうち平成24年7月31日以前に75歳になる方は誕生日の前日まで）

※2：③の受給者証の「負担割合が2割（平成24年3月31日までは1割）」と記載されている方は、平成24年4月1日以降2割に変更になります。

## 申請によって適用が受けられる認定証（入院した場合）

国民健康保険加入者 (70歳未満)	①国民健康保険限度額適用認定証	
	対象	住民税が課税の世帯
	内容	医療機関での窓口負担額の引き下げ（限度額の適用）
	交付	申請によって交付。対象の方は手続きをしてください。
	②国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証	
	対象	国保加入者全員が住民税非課税の世帯
	内容	・医療機関での窓口負担額の引き下げ（限度額の適用） ・入院した際の食事負担額の軽減
	交付	申請によって交付。対象の方は手続きをしてください。
	③国民健康保険標準負担額減額認定証	
対象	国保加入者全員が住民税非課税の世帯	
内容	入院した際の食事負担額の軽減	
交付	申請によって交付。対象の方は手続きをしてください。	

お問い合わせ 大雪地区広域連合国民健康保険対策室 ☎82-3697（内線562、563）  
定住促進課住民室 ☎82-2111（内線112）



昭和の高度成長期、北海道の観光みやげ民芸品といえば、アイヌ人形とヒグマの木彫りという時代が長く続いていました。そんな木彫民芸品全盛の時代、独自のデザインの民芸作品を次々創作し、阿寒湖畔の民芸品店で北海道観光ブームという時代の真ただ中を駆け抜けてきました。大雪山のふもとに新たな居を構えた今、木のぬくもりに囲まれて新たな思索を重ねています。

住宅に隣接する小さなみやげ品店

「ふくろうの店」。以前からあった古い小さな納屋を改造しました。天然木の味わいを生かした木彫クラフト作品が所狭しと並んでいます。

原木をのみ一本で削り、大胆な作風が評判を呼んだ代表作、アイヌ女性のレリーフ、さまざまなかぶくろうクラフト作品、キタキツネや森の動物たちが楽しそうに楽器を奏でている森のコンサートなど、代表的な作品の数々。店名にもなっている幸運を呼ぶふくろうは店の中心に。中でも白ふくろうの存在感は別格です。

「木と石には必ず魂がある」。木魂(こだま)が宿るから木は投げないんだよ。最後は犬のご飯を炊くための炊き付けにするんだ。

そこには「木は最後まで生かす」ということへの思いがこもっているようです。

現在、主に制作に取り組んでいるのは墨絵イラスト画の作品作り。「できるだけ電気をつけずに考えるんだ。夜中、1つのことを10回くらい考えるね」。

◇

「ここにあるものはすべて生かしてやろうと思うね。そうすると物が喜ぶでしょ。そしてみんなと一緒に楽しみたいね。流木を使ったオブジェを作ったり、自分の庭に飾るクリスマスキャンドルを作ったりね。子供たちにもいつぱい来てほしい」。軒下からは4匹の蛇の頭が「ニョロリ」と顔を出してお客さまをお出迎え。蛇たちの出来栄にはかなりご満悦です。

自作作品「樹霊観音像」が自宅居間に鎮座しています。傍らには「京都知恩院門跡、信宏」と、命名の書の掛け軸も。多くの著名人と交際してきた一端を垣間見せてくれます。

「中富良野で暮らす娘に頼まれて贈ったんだけどね、『夜な夜な泣く』というんだよ。離れるのが嫌だったのかねえ」。制作から8年、こん身を振るった観音像は今、この地に安住を得たようです。

広い敷地には、妻菅子さん自慢のバラ園も。初めての夏を前に、早くも根付いて見事に咲き誇りました。

店名の由来になったふくろうのオブジェ作品から



自宅縁の下からひょこっと顔を出している蛇たち

店の入り口ではふくろうがお出迎え

7年前に彫った「樹霊観音」像

森のオーケストラから

にしやま ただお  
西山 忠男さん/木彫作家/34区/☎82-2001

神戸市出身、74歳。服飾デザインの染沢デザイン研究所(東京)中退。1954(昭和29)年、18歳の時初めて訪れた北海道旅行で道内各地を放浪。阿寒の魅力に魅せられ、阿寒湖畔に居を構えました。23歳で阿寒湖畔に民芸品店を開業。デザイナーの卵だった若い独創的感覚で新しい民芸品を次々と生み出し大ヒット。顔が左右に動く木彫コロボックルは意匠登録もして、アイヌ女性の木彫レリーフに続くヒット作となりました。『狐運(こううん)の鈴』で北海道秀作民芸展最優秀賞(知事賞、1982年)など知事賞3回、ほかに各種民芸展で受賞多数。最盛期には阿寒町内で制作工房、みやげ物店、レストラン、喫茶店を経営。3女が札幌の大学に進学したのを契機に札幌市内に転出し、同市内で喫茶店を2店舗展開。その後再び自然に囲まれた暮らしを求めて上富良野町へ。昨年12月、東川町に転居。

# 飲水思源

町長 松岡市郎

## 「元氣な証し」の住民力と発信力

写真甲子園と国際写真フェスティバルが近づいてきた。今年の写真甲子園には東日本大震災で大きな被害を受けた2校も出場する。次代を担う若者の熱い表現力が発表され、感動の渦へと巻き込まれる。新聞、TV、雑誌などでこれらのイベントが広く発信されるだろう。(広報配布時には一部終了しています)

先日、旭川のある会合で「マスコミは東川の一人勝ち」と揶揄した人がいた。連日新聞などに「東川」の名前が出てくるので、このような表現になったのだ。「晴れている日より東川の名前が出る方が多い」と言われるほど頻繁に登場している。住民も「周辺の人々が東川は元氣な町だと言っている」と誇りを持って話してくる。札幌の東川出身会では、1年間に全道に東川町が紹介された記事を切り抜き、拡大コピーしたものを掲示して誇らしく紹介してくれている。ふるさと・郷土を愛する人々がいる、というのはありがたいことである。

一方、東京では「町長さん、東川町には素晴らしい財産がたくさんあるでしょう。もっと宣伝してくださいよ」とご指導をいただく。北海道内と違って、全国に「東川」の名前が登場する機会は圧倒

的に少ない。全国の方々への情報発信となると容易なことではないが、写真の町事業を継続していることが高く評価され取り上げられるものも年々増えて来ている。「町長、東川町のこと、新聞、TVでみましたよ！」とメールや手紙をちょうだいしている。

この町を取材していただいている新聞記者の方々は、異口同音に「東川にはいつも何かがある。ニュースがある」とおっしゃる。それはおそらく、自然や文化・芸術など多分野で魅力があり、かつ積極的に特色ある活動している人々がいるからだろう。そして役場職員は「東川町の価値」情報を、情熱を持って発信してくれている。小さなことではあるが、名刺交換をさせていただいた方々には、私も電子メールで町の情報発信に努めている。

このように職員挙げて心がけてきた情報発信だが、個人的売名行為でやっている、などと投書する方もいると聞く。これは残念なことだ。

私たちが発信している情報は、「『写真の町』東川町」そのものを売名するためのPRなのだ。今後とも皆さんのご協力をいただき、全国、いや世界に向けて楽しく活力と魅力のある情報を発信していきたい。

## 文化交流館 新刊図書・ビデオ案内

★本、DVDの蔵書リクエストをお受けしています

貸し出し期間は、図書は1人5冊まで14日間、ビデオは1人2本まで4日間です。返却期間を守りましょう(夜間返却窓口もご利用ください)。



シュレック・フォーエバー  
(アニメ、DVD)  
ポニーキャニオン

今や3人の子供を持つマイホームパパのシュレック。幸せ絶頂のはずが、自由奔放な“怪物”だった日々を懐かしみ、怪しげな魔法使いと一日だけ昔の生活に戻るという契約を交わしてしまう。異次元の世界へと送り込まれたシュレックが見たのは、自分が生まれていない世界だった。すべてを失ったこの世界で、再び愛する人と親友を取り戻し、無事元の世界に戻れるのか? (93分)



山のとしよかん(児童書)  
肥田美代子/文、小泉み子/絵、文研出版/刊

ある日の夜、おばあさんが戸締まりをしようとしたとき、小さな声で「えほん…よんでください」と男の子が立っていました。おばあさんは、それから毎日その子にえほんを読み聞かせてあげました。しかしいつも夜にやってくる男の子をふしぎに思ったおばあさんは、男の子の帰るあとをついていきました。するとそこにいたのは…。



月の上の観覧車  
(一般書)  
萩原浩/著、新潮社/刊

もし人生が2度あれば、自分は許しを乞うのだろうか。逃げ出したかった寂しい故郷、守れるはずなどない約束。彼女が隠していた悲しみに、あのころも気づかぬわけではなかったのに…。月光の差し込む観覧車の中で、愛する人々と束の間の再会を遂げる老いた男を描く表題作ほか、もう取り戻せない時間の哀愴が胸を打つ8編。

だいせつざんのすがお

# 大雪山の素顔

山岳ガイド、旭岳ビジターセンター、自然解説員などで活躍する人たちをリレーしています。高山植物、紅葉、雪、動物など「自然の大博物館」といわれる大雪山の素顔が見えてきます。

## 川が教えてくれたこと（最終回）

「泣きたくなるほど美しい」。昭和の初めに桂離宮を訪れたドイツ人建築家、ブルーノ・タウトの言葉です。7年前、私も桂離宮を見る機会を得ました。書院造りの建築や庭園には実に多くの技法が凝らされており、日本文化の精緻な美しさがありました。中でも造園技法の数々に目を奪われました。

飛石、景石、滝、州浜に築山。それらを造作した作庭師はどのような自然観を持っていたのか。日本の自然の美しさの粋を集め、高度にバランスさせた庭園を眺めると、その端々に溪流の要素を感じました。深山幽谷の趣き、私はそんな風景がとても好きです。

「登山道は川である」という言葉をご存じでしょうか？ 伝統的な石組み技法によって登山道の浸食を防止する工法です。近年、大雪山国立公園でも採用実績が増えています。近自然工法とも呼ばれ、前述の言葉はその考え方の基礎になるものです。登山道の浸食とは、主に急傾斜の区間で多くの人が通過することで植物が踏みつけられて枯れて裸地化し、さらに踏みつけられた土壌が雨水や雪解け水によっ

庭園のような溪流風景



て流失し、深くえぐれていく。とても歩きにくくなるため、その場所を避けて歩くことでさらに道幅が広がり、裸地部分が拡大し、流れた土壌

は下流方向の高山植物の上に堆積していく、という荒廃現象です。

従来、そのような箇所には丸太や角材を使用した階段工が設置されていますが、近自然工法はそれらに代わって周辺の自然石を利用して処する方法なのです。

簡単にいうと、上流側からの加重に耐えるようアーチ形状に石を組み、水の勢いをコントロールしつつ、登山者の歩行路ともするものです。その組み方や配置方法は、実は溪流の流れの中で生じている落差部分の石の位置形状がモデルなのです。

登山道は大雪山の自然環境を楽しむためになくはならない重要な施設です。人が造った道は必ず壊れるものですから、維持管理が必要です。特に原生的な自然環境であるほど、きめ細やかなメンテナンスが重要です。登山を楽しむ際、足下の登山道は誰かが手を入れて維持管理しているのだ、と気にしていただけたら幸いです。

環境省東川自然保護官事務所 佐藤 一 交

## 俳句

遠雷や花びら達がふるえてる

鬱積<sup>つしやく</sup>を吐き出す如し雷荒るる

釣鐘草蜂のぞき来る日向かな

雷やときには粋な役まわり

畑仕事終えてごちそう塩トマト

遠雷やがらんと夜の喫茶店

雨はげし雷激し闇を裂く

日神鳴り幼児反抗始まりぬ

凄まじき雷雨に震ふ母子かな

緑陰に孫の結婚知らせくる

大合唱抜けて蜜語の蛙かな

雨上がり綱を繕<sup>つくろ</sup>う蜘蛛の技

ナイターの照明暗し被災から



高瀬 潤

石澤 清宏

澤田 久美子

松山 蓉子

三島 智

秋山 深雪

長谷川 きみゑ

小林 露葉

青野 公花

杉山 ひろのり

徳光 吐苦

杉山 りつ

山口 佐知子

# 暮らしネットワーク

東川町役場	82-2111
改善センター(公民館)	82-3200
文化交流館	82-4245
文化ギャラリー	82-4700
B&G海洋センター	82-4600
町立診療所	82-2101
東川町社会福祉協議会	82-7505
大雪消防組合東消防署	83-0119
道草館	68-4777

## 8月の行事

- 2日(火) 第32回北海道中学校剣道大会(後1時半、東川中)
- 6日(土) 大雪山忠別湖トリアスロン大会開会式(後4時、農村環境改善センター)
- 7日(日) 〃 レース(前9時45分、忠別ダム親水広場) B&Gスポーツ大会北海道大会(水泳の部)(前8時45分、B&G東川海洋センター)
- 28日(日) てっぺん祭り(前10時、農協駐車場特設会場)
- 30日(火) 家畜感謝祭(後4時半、家畜感謝の碑)

## 人のうごき 6月16日～7月15日

(敬称略、掲載はご承諾をいただいております)

お誕生	父	母	行政区
生まれた子	辰哉	香織	11区
二瓶 結登	辰哉	香織	11区
葛 琉斗	徳大	真里	西町2丁目
大友 心路	泰治	祐子	東町1丁目
日下 遥貴	裕之	郁恵	11区
長谷川 美空	孝	早紀	北町3丁目
宍戸 日陽	大輔	愛	西区

おくやみ	亡き人	歳	届出人	行政区
中田 オトミ	93歳	中田 みつ子	6東区	
山田 實美	78歳	山田 伸美	8区	
宇佐見 スエ	85歳	宇佐見 昇	東倉沼	
佐藤 ツヤエ	99歳	佐藤 忠士	32区	
作家 幸一	79歳	作家 禮子	南町2丁目	

ご結婚	新郎	新婦	行政区
野上 芳則	新婦	植島 朋子	東町2丁目

人口・世帯数	6月末日現在	(前月比)	現在
人口	7,873人	+	5人
男	3,754人	+	3人
女	4,119人	+	2人
世帯数	3,324戸	+	2戸
出生	2人		
死亡	6人		
転入	25人		
転出	16人		

## 定住促進課から

各種届け出は住民室(内線112)、住宅のことは住まい室(内線116、117)

## 年金受け取り、高齢任意加入制の活用

国民年金は、老後に年金を受け取るための加入期間を満たしていない場合、60歳を過ぎても継続して国民年金に加入できるようなっています。これを「高齢任意加入被保険者」制度といいます。無年金状態の方をできるだけなくするための仕組みです。「高齢任意加入被保険者」は、日本国内に住所がある60歳以上65歳未満の方が65歳になるまでの間、任意に加入することができます。

1965(昭和40)年4月1日以前に生まれた方は、年金を受けられる加入期間を満たすまでの間に、さらに特例として70歳まで任意に加入することができます。ただし手続きをした時から加入することとなり、保険料を納めないといくらに加入資格を失います。国民年金の被保険者期間は20歳から60歳間の原則480月(40年間)です。その間に最低300月(25年間)以上の加入期間がなければ65歳からの年金を受けることができません(無年金)。

保険料の納付方法は、2008(平成20)年4月1日から原則口座振替がとなりました。窓口で任意加入の資格取得し出書、口座振替申し出書の提出が必要です。ただし正当な理由がある場合は、口座振替によらないで国民年金保険料を納付することができます。正当な理由とは①預金口座を有していない②資格を喪失するまでの期間の保険料を前納する場合

## 企画総務課から

### 町民パソコン教室を開きます

旭川ケーブルテレビ(株)(CATVポテト)の協力で町民パソコン教室を開きます。パソコン初心者からもうと便利に使いたい方までが対象です。パソコンでインターネットに接続し、インターネット体験をしていただきます。講座内容は、A「インターネットの使い方」、B「電子メールの

お問い合わせは旭川年金事務所 ☎27-1611

お問い合わせ、申請は社会福祉室 ☎(内線502、503)、健康と食は保健指導室(内線505、507)、高齢者介護は地域包括支援センター(内線508)

## 児童扶養手当、特別児童扶養手当の受給は現況届、所得状況届の提出

児童扶養手当、特別児童扶養手当を受給している方は、受給者の前年の所得、養育状況等を確認するため、毎年「現況届」「所得状況届」の提出が必要です。期日までに提出がないと、8月分からの手当が差し止めになります。ご注意ください。受給者の方には8月9日付けで案内を郵送予定です。集中受付期間内に提出願います。

## 集中受付期間

8月16日(火)から19日(金)、翌週の同月22日(月)、23日(火)の合わせて6日間

## 保健福祉課から

保健福祉課から送付した書類、印鑑、手当証書※(※は受給中の方のみ)。**①対象児童が東川町以外に住んでいる場合** 別居監護申立書、在学(在寮)証明書、別居している児童の住民票が必要です**②平成23年1月1日に東川町に住所のない方** 同日現在の住所地で平成23年度(平成22年分)所得証明書の交付を受けてください(同居人等、生計を一にしている者が東川町以外に住民票を置いていない場合も必要)

## 赤十字の活動資金ご協力ありがとうございました

日ごろ赤十字事業の推進に特段のご協力を賜りお礼申し上げます。町民の皆さまの温かいご支援、ご協力で日本赤十字社費の募金が次にとおり寄せられました。ありがとうございます

## 暮らし・ネットワーク

【平成23年度】		【平成22年度】	
行政区	実績額(円)	行政区	実績額(円)
1	5,000	西町2	23,500
2東	7,500	西町3	41,000
2西	4,500	南町1	40,000
3	6,000	南町2	22,500
4南	3,500	南町3	20,000
4北(新栄)	17,500	北町2	33,800
5南	6,000	北町3	48,300
5北	5,000	21	16,000
6東	5,500	22	22,500
6西	4,500	23	13,000
7南	6,000	東倉沼	23,000
7北	5,000	25	8,800
8	6,000	26	47,500
9	6,500	27	13,000
10	10,500	28	11,000
11	45,000	29	14,000
12	21,500	30	11,000
13南	5,500	31	10,000
13北	3,500	32	9,000
14	5,000	33	9,500
15	12,000	34	32,500
16東	5,000	35	10,000
16西	4,000	東雲(40.41.42)	7,500
17区西	27,000	上岐登牛	10,000
17区	22,000	旭岳	5,000
18	13,000	天人峽	-
東町1	31,500		
東町2	47,500	総額	927,700
東町3	18,500		
西	57,500		

(平成23年7月8日現在)

## 幼児センターから

申し込み・お問い合わせは地域子育て支援センター ☎82-5110

## 「親子バス遠足」に出かけましょう

大型遊具がたくさんある楽しい公園に遠足に行きます。一緒にご参加ください。  
日時 8月18日(木) 午前10時～午後1時  
行き先 旭川市永山中央公園(雨天時は道立旭川林産試験場の木路歩来(コロポックル))  
募集 20組程度(要予約、先着順)  
対象 家庭の親子  
持ち物 着替え、水着、帽子、お弁当、敷物、飲み物

子育て講演会を開きます

北海道子どもの発達支援事業専門委員の鈴木多磨子さんを講師に迎えて、子育てで大切にしたいこと、関わり方の具体的なアドバイスをいただきます。お子さんと一緒にご参加ください。

日時 8月26日(金) 午前10時～11時半  
場所 幼児センター 子育て支援センタープレイルーム  
対象 家庭の親子  
内容 「育児を楽しもう」  
講師 作業療法士、鈴木 多磨子さん(北海道子どもの発達支援事業専門委員)  
その他 定員はありません(要予約)

環境シンポジウムを開きます

「大雪山忠別湖トライアスロンinひがしかわ」大会の開催に合わせて、「夢と冒険―生きる力を育む野遊びのすすめ」をテーマに環境シンポジウムを開きます。パネリストは、作家・エッセイスト・カヌーイストの野田知祐氏(73)、小説家・エッセイストの夢枕獯氏(60)、アリスファーム代表の藤門弘氏(65) 後志管内赤井川村、写真家の佐藤秀明氏(68)。コーディネーターは(株)

麻しん風しん(MR)混合予防接種のお知らせ 保健福祉課

下記の方を対象に麻しん、風しん混合予防接種を行っています。夏休みを利用して早めに接種しましょう。

時期	第1期	第2期	第3期	第4期
対象者	生後12カ月から同24カ月に至るまで	5歳以上7歳未満の者(就学前の1年間)	13歳となる日の属する年度の当該年度の初日から末日までの間にある者(中学1年生に相当する年齢の者)	18歳となる日の属する年度の当該年度の初日から末日までの間にある者(高校3年生に相当する年齢の者)
回数	1回・無料(全額町負担)			
日程	毎週金曜日(祝日除く) ※8月12日は第1、第2期の接種お休み			
時間	13:00~16:30			
場所	町立診療所			

【持ち物】母子手帳、住所を確認できるもの(健康保険証、乳幼児医療受給者証など)  
※お子さんの体調の良い時に受けましょう。  
※お問い合わせは保健指導室(内線505、506、507)

後期高齢者健診 保健福祉課

実施日	9月1日(木)~10月28日(金)(土・日・祝日除く)
会場	町立診療所
対象	75歳以上の町民(65歳以上で後期高齢者医療保険の加入者含む)
内容	尿検査、血液検査、身体測定、問診、医師診察、血圧測定、心電図、胸部X線検査
料金	無料
申し込み	希望日の3日前までに町立診療所へ直接お申し込みください ☎82-2101

エキノコックス症検診 保健福祉課

日時	9月8日(木) 午後3時~5時、9月9日(金) 午後5時~7時
会場	保健福祉センター
対象行政区	17区西町、南町1丁目~3丁目、23区、25区、東倉沼、東雲、上岐登牛
対象者	対象行政区で小学3年生以上の町民、対象行政区以外で5年以上5度も検査を受けていない町民(個別通知はありません)
内容	採血による血清反応検査。結果は約1カ月後に判明します(精密検査必要の有無をお知らせします)。
その他	5年に1度受診の対象です。直接保健福祉センターにお越しください(申し込み不要)



モンベルグループ代表、辰野勇氏(64)。  
日時 8月6日(土) 午後1時  
場所 農村環境改善センターホール  
入場料 無料(予約なし)  
お問い合わせ 東川町商工会 ☎82-2750

社会を明るくする運動で法務大臣メッセージ

7月1日、松岡洋信旭川地区保護司会東川支部長らが役場を訪れ、「第61回社会を明るくする運動」に呼応する江田五月法務大臣のメッセージを合田博副町長に伝達しました。

同日1日から1カ月間行われた同運動への協力を要請しました。犯罪や非行のない地域社会を築くための運動月間です。犯罪、非行の防止、罪を犯した人たちの社



花本建設(株)安田侃モニユメント事業に1と寄付

7月12日、花本建設(株)旭川、花本金行社長が町に多額の現金を寄付しました。

美唄市出身の彫刻家で、イタリヤで活動している安田侃氏のモニユメント制作事業に1と寄付をいただきました。花本社長が来庁し、「町の発展に役立ててください」と松岡市郎町長に手渡ししました。

会への更生に対する理解を深めて明るい社会の実現に地域社会を挙げて協力し合うことを要請しています。

松岡支部長は「社会を明るくする運動にご協力ください」と運動への理解を求めました。

農業委員会委員の選挙結果

任期満了に伴う東川町農業委員会委員選挙が7月10日行われ、定数8人に対して同数の立候補となつたため全員の無投票当選が決まりました。22日開かれた第1回農業委員会で委員長を互選し、宮崎氏が再任されました。当選者は次のとおり(敬称略、届け出順) 小林喜一(再) ▼牧隆史(〃) ▼窪田敏博(〃) ▼津谷俊弘(〃) ▼村中秋夫(〃) ▼溝口復二(〃) ▼藤井春雄(〃) ▼宮崎正志(〃)

B&G海洋センターの下半期施設利用説明会

東川町B&G海洋センター施設利用に伴う本年度下半期分の利用説明会を開きます(10月~来年3月)。定期的に施設の利用を計画しているサークル、クラブ関係者の方は、下半期分の利用計画書を事前に提出のうえ説明会にご出席ください。

日時 8月26日(金) 午後6時半  
場所 海洋センター(ミーツイングループ)  
提出締め切り 8月20日(土)  
お問い合わせ 海洋センター ☎82-4600

韓国から体験者招いて強制労働の経緯を語り継ぐ集い

戦時中、江卸発電所建設、農業用遊水池工事のため強制労働に動員された経緯を持つ2人の韓国人を迎えて、朝鮮半島と東川の歴史を語る会を開きます。

来日するのはパク・インスクさん(90) 〃ウルサン(蔚山)市在住、パク・シヨクさん(90) 〃プサン(釜山)市在住の2人。同実行委が家族を含めて8人を招きました。

当時の過酷な労働の思い出を語っていたら、今後の友好と親善につなげることが狙いということ。

日時 8月28日(日) 午後2時  
場所 農村環境改善センター  
参加費 千円(資料代、招待費力ンを含む、高校生以下無料)  
お問い合わせ 近藤さん ☎82-7050、塚田さん ☎82-4420

忠別みこしの担ぎ手を募集

8月25日(木) 東川神社例大祭で行われるおみこしの担ぎ手を募集しています。

本みこしと女みこし2基のみこしが商店街を元気に練り歩きます。

工事・委託の入札結果のお知らせ 都市建設課

入札日	設備名等	請け負業者	請け負価格(税込み、円)	契約方法等
6月20日	キトウ森林公園駐車場整備工事	松井組工建株	80,745,000	指名競争入札
〃	西10号道路改良工事	花本建設株	21,525,000	〃
〃	教員(校長)住宅外部塗装工事	盛永塗装	2,940,000	〃
〃	草刈機械購入事業	大雪車輛工業株	6,720,000	〃
〃	西10号道路実施設計等委託業務	株及川土木設計	2,730,000	〃

当日は午後2時から東川神社社務所... お願いいたします。

おたか清流ライブコンサートを開きます

東京を中心に活動している歌手... お願いいたします。

毎月勤労統計特別調査のお願い

厚生労働省は常用労働者を1人から4人雇用している事業所を対... お願いいたします。

NHK学園受講者の募集

生涯学習通信講座の受講生を募集... お願いいたします。

をお願いたします。お問い合わせは統計課労働統計グループ... お願いいたします。

消費者金融などの多重債務で悩みの相談会

クレジット、消費者金融、キャッシング... お願いいたします。

来年度の新規学生募集

道立旭川高等技術専門学院... お願いいたします。

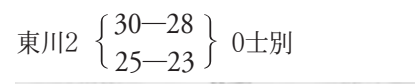
石狩川上流・未来への森づくりプロジェクト参加者募集

上川町、高野ランドスケーププランニング... お願いいたします。

各種大会成績

【バレーボール】

◆23年度上川管内中学校体育大会... 東川2 {30-28} 0土別



上川管内中学校体育大会



女子バレーボールチーム

【野球】

◆ホクレン旗争奪第29回選手権大会... 東川大雪野球少年団7-3神楽野球少年団



野球大会の表彰式

【剣道】

◆第59回北見地方剣道大会... 東川剣龍会

◆第27回写真の町東川賞受賞作家作品展... 写真インデペンデンス展

東川町文化ギャラリー展示案内... 東町1丁目19-8 ☎82-4700

自衛官の募集

自衛隊旭川地方協力本部南地区隊... お願いいたします。

人口減社会への対策を」と提言の講演

7月15日、東川町農協大ホール... お願いいたします。

8月は北方領土返還要求運動の強調月間です... お願いいたします。

自衛官候補生、一般曹候補生、航空学生、看護学生を募集します

資格 日本国籍を有し、2012(平成24)年4月1日現在、18歳以上27歳未満の者... お願いいたします。

NHK学園受講者の募集

生涯学習通信講座の受講生を募集... お願いいたします。

温かい善意ありがとう

6月16日から7月15日まで... お願いいたします。

8月は北方領土返還要求運動の強調月間です

8月は「北方領土返還要求運動の強調月間」です... お願いいたします。

《ご香典の返礼にかえて》

南町1丁目 中田 秀夫様... お願いいたします。

今月のくらしの相談日

相談日を設けて毎月第3木曜日午後1時半から同4時まで... お願いいたします。

社協だより

温かい善意ありがとう... お願いいたします。

《ご香典の返礼にかえて》

南町1丁目 中田 秀夫様... お願いいたします。

今月のくらしの相談日

相談日を設けて毎月第3木曜日午後1時半から同4時まで... お願いいたします。

2011 空の日/旭川空港まつり 9月4日(日) (駐車料金無料)

- 行事 (天候、緊急事態などで一部変更、中止することがあります)
▶管制塔、管制技術、気象業務の施設見学 [要申し込み、各回10人抽選 (10歳以上)] ...①前9時~②同10時~③同11時~
▶空港消防車の放水実演、体験乗車 (要申し込み、各回2人抽選、小・中学生対象) ...前11時~正午まで (3回)
▶間近の飛行場見学バスツアー (要申し込み、各回22人抽選、小学生以上) ...正午、後1時、同2時
▶SKYランプハンドリング体験 (要申し込み、抽選1家族) ...後2時30分~同3時

上記行事へのご参加は事前申し込みが必要です。8月24日(水) (必着) までに、イベント名、住所、氏名、年齢、職業、電話番号を明記のうえ、往復はがきでお申し込みください。はがき1枚ごとに1応募1人。応募多数の場合は抽選。

その他行事
ANA豆タグに乗ろう! ANA航空機プッシュバックシュミレーター体験、JALプチ航空教室と航空機との写真撮影、ADO機内販売グッズ特別販売会、ライブ音楽コンサート、こども縁日、お楽しみ抽選会、模擬店など

お申し込み
国土交通省旭川空港出張所 (☎071-1562 東神楽町東2線15号96) ☎83-2541



# 子育てチャンネル

## 生卵（卵）一個から何かが始まる

最近、テレビで女の子が卵を割って器に落とすシーンをよく見るが、女の子の表情がなんとも理解できない。失敗してちよつと心配そうなのか、成功してうれしいのか判断しがたいのである。

ところで世のお母さん方、自分の子供に卵の割り方をいつ教えているのかなあ。いつ教えようとしているのか、教える必要がないと思っっているのかなあ。

昔教員のころ、5年生の家庭科で一番初めの調理実習は、卵とほつれん草の油炒めとみそ汁だったと思う。子供たちに卵を割らせるという経験なのだ、子供の中にはその実習をすり抜ける子がいる。

事前に学級通信で「卵を割る練習をさせておいてください」とお願いしても3分の1ぐらいしか練習して

こない。

理由は「忙しい」「卵がなかった」「練習しなくていい」「だから家庭科があるんでしよう」などなど。

以前に触れたことがあったが、女子大生の旅行や合宿の折、朝ごはん

はんで生卵がつくのだが、ほとんどの学生

が食べない。理由を聞くと「卵を割るのがこわい」「失敗したら嫌」「割ることができない」「やったことがない」と大学の先生が

こぼしていた。将来家庭にはいたらどうするのだろう、と要らぬ心配をしてみるが、何とかしていくのだらう。

卵ひとつにしてもこんな



イラスト：若井由香さん

具合だから、数ある料理をいくつか子供に教えるとなればとんでもないことになるのだらう。

「いちいち教える必要なんてないよ」「私だって教えてもらったことないもん」「料理なんて自然に覚えていくもんだよ」「忙しいよ」「忙しくて子供にかまってないよ」「んかいられないよ」。

確かにその通りかもしれない。でも家庭によっては「そのおいても5個持つてきて」「卵割ってみる?」「キャベツ刻んでくれる?」などと何気なく料理に誘ってみたり、関心を持たせたりはできると思うのだ。次第にレベルを上げ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ

ていって、栄養素のことやその働き、体と与える影響など、子供と一緒に話し合っ



# 生活習慣の改善、高血圧予防 健康寿命を延ばそう

高血圧症状を治療中の人、血圧の高い人が町民健診で多くみられます。高血圧は、放っておくと動脈硬化を促進し、脳卒中や心筋梗塞（こうそく）、腎臓病など、恐ろしい病気を招く前ぶれ。自覚症状がほとんどないため、コントロールするのが面倒だと感じる人が多いですが、食事、運動などの生活習慣を改善し、血圧をコントロールすることで健康寿命を延ばしましょう。

高血圧は、放置していると血管を内側から傷つけ、血管の弾力性を失わせて血管の動脈硬化を引き起こします。

動脈硬化が進んだ血管は、詰まって破れやすくなり、「心筋梗塞」「脳卒中」という命にかかわる病気を起こしやすくなります。

血圧は、一般に加齢とともに徐々に高くなります。加えて遺伝的体質、肥満、塩分取り過ぎ、運動不足、ストレス、喫煙、お酒の飲み過ぎなどという生活習慣が加わると、血管がどんどん高血圧状態になっていきます。高血圧状態が進んで血管の動脈硬化が起きると、元の健康な状態には戻りません。

いつまでも元気で健康に暮らすため、年齢とともに高くなる高血圧の改善が欠かせません。そして最も簡単にできるのは肥満と生活習慣を改

善することです。

## ▼食事での血圧改善

脂質を控えるなどの工夫をして肥満を改善することが重要です。

### 1. 肥満改善の小さな工夫

腹八分目にして、甘い物、スナック菓子を採り過ぎない。

### 2. 塩分摂取量は6グラム未満

塩分の取り過ぎは、血液の中の塩分濃度を高めます。これを薄めようと水分が増えて血液量が多くなり、そのため血圧が上がります。日ごろ濃い味に慣れている方は、塩分を少しずつ減らしましょう。

### 3. カリウムを十分に摂る

体内のナトリウム分排出を促し血圧の上昇を防ぐ働きがあります。緑黄色野菜、果物、海藻類、イモ類に多く含まれています。

## ▼適度な運動と血圧改善

適度な運動は、血管を広げ血液の循環を改善してくれます。時々休みながら、少しきつめの運動をしましょう。毎日続ける習慣つけることが大切です。

ウォーキングなど酸素を体に取り入れる有酸素運動がお勧め。

## ▼十分な睡眠と血圧改善

お酒もたばこも血圧を上げる作用があります。嗜好品（しこく）のお酒は適量にとどめ

たばこを禁煙しましょう。お酒の適量は、ビールに換算すると1日500ミリリットル程度です。毎日飲酒している方は、休肝日も設けましょう。

睡眠が最近高血圧に関係する生活習慣として注目されています。高血圧だけでなく、睡眠が短いと動脈硬化、肥満、糖尿病を招きやすいといわれています。十分な睡眠を取るよう心がけましょう。

下記は医療機関で測定する場合の血圧の目標値。心臓病や脳卒中などの病歴や、合併している病気の有無、年齢によって目標値は変わる。

合併している病気など	65歳未満	65歳以上
糖尿病	130 / 80mmHg 未満	140 / 90mmHg 未満
慢性腎臓病		
心臓病		
脳卒中	140 / 90mmHg 未満	
上記の病気なし	130 / 85mmHg 未満	140 / 90mmHg 未満

脳卒中を起こした人や高齢者は血管が硬くなっていることが多いため目標値は高めです。脳卒中を発症した人や高齢者は、動脈硬化で血管が硬くなっていることが多いので、血圧を下げるすぎると脳の血流が悪くなり、めまいや、場合によっては脳梗塞を起こすことがあります。そのため、降圧目標値が多少高くなっています。

NHKテレビテキスト「きょうの健康」（NHK出版、2009年4月号9頁から）

# 8月 August

## 保健カレンダー

お問い合わせ

●保健福祉課保健指導室 ☎82-2111

### 【8月分】

- 2日(火)、4日(木)、5日(金)  
小学6年生2種混合予防接種(町立診療所) 13:00~16:30
- 3日(水) もぐもぐ教室 **申し込み制** 13:00~14:00  
乳幼児健診 13:15~  
(通知者以外は14:30~)
- 5日(金) じゅくり子育て相談 **予約制**

●8月11日(木)のBCG接種は休みます  
※もぐもぐ教室、乳幼児健診、じゅくり子育て相談は保健福祉センターです!

### 【9月分】

- 1日(休) ~10月28日(金)  
後期高齢者健診(町立診療所)
- 2日(金) ごっくん教室  
乳幼児健診
- 6日(火) 栄養教室
- 8日(休)、9日(金) エキノコックス症検診
- 28日(休) 1歳6カ月児健診

### <地域子育て支援センター>

申し込み・お問い合わせ  
地域子育て支援センター ☎82-5100

- <親子遊び体験教室> **予約制**  
5日(金)テーマ「うちわ作り」……………10:00~11:30  
12日(金)テーマ「未満児との交流遊び」……………10:00~11:30
- <遊びの広場>毎週月、火、水曜日プレイルーム開放…9:00~12:00  
1、2、3、8、9、10、17、22、23、24、27、29、30、31日
- 15、16日は休み  
●27日は土曜日ですが、ご家族で遊びに来て下さいね  
※会場は幼児センターです!

### <共生サロンこころん>

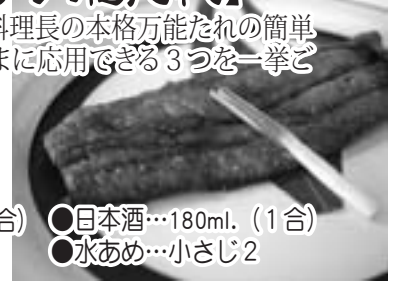
- お問い合わせ  
NPO法人こころんく東川(東町1丁目)☎82-2666
- 5日(金) 映画上映会・コシネマ(無料) 18:00~20:00  
10日(水) メンターの日(片山寛美)※ 10:00~15:00  
11日(木) こいもぐらぶ(草取と土寄せ)※ 10:00~11:30  
12日(金) 健康体操教室(荒川由佳理さん)※ 10:00~11:00  
24日(水) メンターの日(片山寛美)※ 10:00~15:00  
24日(水) こころん研修会(大友愛美)※ 10:00~11:30  
26日(金) 健康体操教室(荒川由佳理さん)※ 10:00~11:00

※印は申し込みが必ずです  
●8月から親による親のための相談日『メンターの日』が  
始まりました  
●15日、16日は休館。17日の食堂はお休み  
この他『まちの教室』の開催を予定しています

### おいしい手料理

#### 【特集・秘伝の万能たれ】

毎月お届けしてきた富塚料理長の本格万能たれの簡単レシピ最終回として、さまざまに応用できる3つを一挙ご紹介いたします。



#### 【照り焼きたれ】

- <材 料> (6~8回用)  
●濃い口しょう油…360ml. (2合) ●日本酒…180ml. (1合)  
●砂糖…400g ●水あめ…小さじ2

- <作り方>  
①鍋に日本酒(アルコールを飛ばしたもの)、しょう油、砂糖を入れ、吹きこぼれしないように小皿を1枚入れてたき込む。  
②1時間以上(できれば3~4時間)たき込み、とろみが出たら、上がり10分前に水あめを加えて完成。

甘しょっぱいたれは、サンマのかば焼き=写真=、ぶりの照り焼き、天井のたれ、豚丼用たれなどに使い回しできる万能たれです。パックに詰めて、冷蔵庫で半年間程度保存して利用できます。(小麦粉かでんぶんをつけて焼くと照りがのりやすい)

#### 【(たたきごぼうの)ゴマつけだれ】

- <材 料> (3人分程度)  
●しょう油…1合計量カップで350ml. ●練りごま…100g  
●砂糖…260g ●ごぼう…150g程度  
●みりん…230ml. ●食用酢…30~40ml.  
●白ごま…360g ●塩…少々  
●すりごま…180g

- <作り方>  
①しょう油、みりん、砂糖、ごまをすべてボウルに入れ、一度に混ぜて完成。  
②ごぼうは熱湯でゆで、柔らかくなったら取り出して塩を振ってごぼうをたたき、4割角程度に食べやすく割って酢漬けておく。  
③食べる時に酢漬けから取り出し、小皿に盛ってたれをかけたら完成。

ごまだれは1回では使い切れない量です。たたきごぼうだけでなく、春菊、ほうれん草のおひたしなどのかけだれ、油を使わない和風ドレッシングとしてサラダにもどうぞ。冷やしラーメン用のたれにも応用できます。

#### 【茶碗蒸したれ】

- <材 料> (3人分程度)  
●だし汁…300ml. (市販のかつおだしを使って薄めにしておく)  
●玉子…4個 ●薄口しょう油…50ml.  
●砂糖…20g ●塩…5g程度  
●みりん、栗缶詰の汁…各20ml.程度 ●人工調味料…お好み

- <作り方>  
①だしは調味したものを人肌程度にさまし、だしと玉子を合わせて網こしする(こし器、みそこしなどを使うと簡単)。  
②具を入れた茶碗にだしを入れ、蒸し器で約10分間蒸す。  
③10分程度経ったら蒸し具合をチェックし、蒸し足りなかったら2~3分間蒸し調整をして完成。

キトウシ高原ホテル料理長 富塚 守さん

#### インターネットでも情報満載!!

広報ひがしかわのバックナンバーや町の情報がリアルタイムにインターネットで紹介されていますので、こちらのチェックを忘れずに!

■東川町オフィシャルサイト <http://town.higashikawa.hokkaido.jp/>



本誌の印刷には、大豆インクを使用しています。また用紙には再生紙(100%)を使用しています。